



# مفهوم نیازهای بهداشتی

## HYGIENE NEEDS

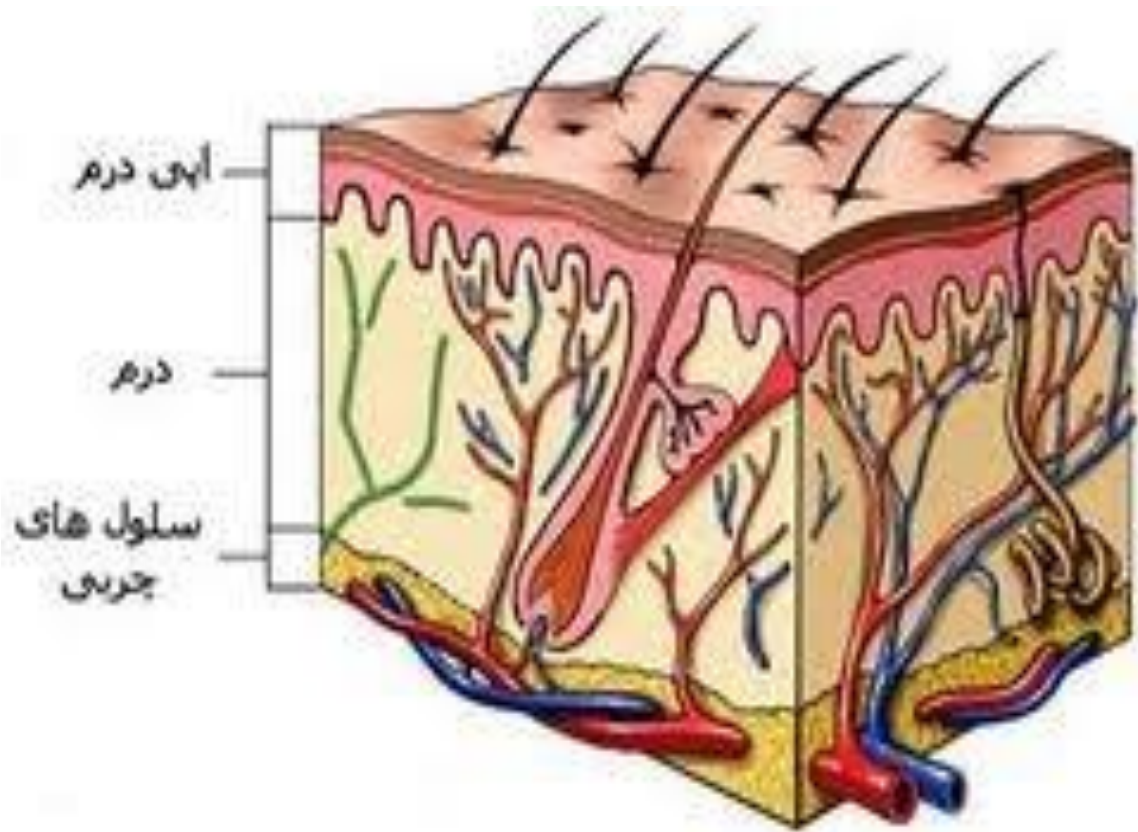
- بهداشت شخصی بر آسایش، سلامت و رفاه فرد اثر می گذارد.
- اشخاص سالم قادر به برآوردن نیاز های بهداشتی خود هستند.
- بیماران ممکن است به سطوح متفاوت ،مساعدت نیاز داشته باشند.
- رایاه مراقبتهای بهداشتی به تماس نزدیک با مددجو نیاز دارد.
- پرستار از مهارتهای برقراری ارتباط هم در جهت آموزش و مشاوره با مددجو و هم در جهت تقویت ارتباط درمانی بهره می برد.
- در طی مراقبتهای بهداشتی ،پرستار تلاش می کند استقلال مددجو حفظ،خلوت مورد نیاز تامین،آسایش او ارتقا یابد.



## پوست

- اولین سد دفاعی بدن
- تشکیل شده از سه لایه: اپیدرم، درم و زیر پوستی
- باکتریها عموماً در سطح اپیدرم هستند که باعث بروز بیماری نمی شوند و فلور طبیعی پوست هستند و تکثیر میکروارگانیسمهای بیماریزا را محدود می کنند.
- درم: ضخیم تر است و شامل کلاژن و فیبرهای الاستیک است و از اپیدرم حمایت می کند.
- لایه زیر پوستی شامل رگهای خونی، اعصاب، لنف و بافت همبندی نرم که با بافت چربی پر شده است می باشد.





## اعمال پوست

- عایق گرما برای بدن
- تعدیل دمای بدن
- تحمل استرس و فشار بر روی بافت‌های زیرین
- اولین سد دفاعی بدن
- تنظیم میزان رطوبت بدن



## دست ها، پاها، ناخن

- جهت جلوگیری از عفونت باید توجه شوند
- هر گونه آسیب یا تغییر شکل پاها
- هر عاملی که در حرکت دستها اختلال ایجاد کند
- بیماری میتواند باعث تغییر در شکل ضخامت و انحنای ناخن شود



## ناخن ها

- بافت های اپیتلیالی هستند که از ریشه بستر ناخن رشد کرده در پوست در شیار ناخن جمع شده و توسط کوتیکول که پوششی از پوست است پنهان می شوند.
- یک ناخن سالم طبیعی شفاف، صاف و محدب با یک بستر صورتی رنگ و سر نیم شفاف سفیدرنگ می باشد.
- بیماری می تواند باعث تغییراتی در شکل، ضخامت و انحنای ناخن شود.



## حفره دهان

- پوششی مخاطی است که ادامه پوست است.
- مخاط دهان صورتی کم رنگ و مرطوب است.
- کف دهان و سطح زیرین آن دارای عروق خونی فراوان است.
- سه جفت غده بزاقی روزانه حدود یک لیتر بزاق ترشح می کند.
- ترشحات بزاقی تحت تاثیر داروها، تنفس دهانی و... مختل میشود.
- دندانها ارگانهای جهت جویدن و....





## مو

- رشد مو و توزیع و الگوی آن می تواند تعیین کننده وضعیت بهداشتی موی شخص باشد.
- تغییرات هورمونی، استرس فیزیکی و عاطفی، افزایش سن، عفونت و بیماریهای خاصی می توانند بر روی مو اثر کنند.



## چشم، گوش و بینی

- زمانی که پرستار مراقبت انجام میدهد، این اعضا نیاز به توجه دقیق دارند.
- هر گونه تغییر در حواس بینایی، شنوایی و بویایی سوال شود.



## عوامل موثر در برآوردن نیازهای بهداشتی بیماران

- عوامل اجتماعی
- اولویتهای شخصی
- تصویر ذهنی از خود
- وضعیت اقتصادی و اجتماعی
- انگیزه و اعتقاد در مورد سلامتی
- متغیرهای فرهنگی
- وضعیت فیزیکی

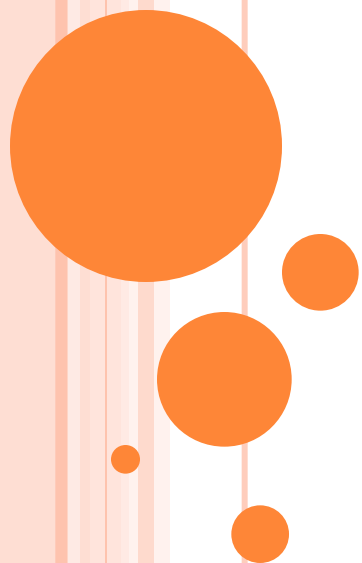


## فرآیند پرستاری

- بررسی
- تشخیص پرستاری
- برنامه ریزی
- اجرا
- ارزشیابی



# بررسی یک فرایندپویا است.



# معاینات فیزیکی:

مو

- تمیز، درخشان و بدون پیچ خوردگی و فاقد هرگونه ضایعه ایی باشد.
- شوره سر، ریزش مو، پدیکولوزیس (شپش) کاپیتالیس
- پوست (تورگور، حرارت، رنگ)
- پوست خشک، آکنه، راشهای پوستی، درماتیت تماسی و خراش، پدیکولوزیس کور پوزیس و پوبیس
- مددجویانی که دچار تروما شده اند یا دارای مراقبتهای بهداشتی ضعیف هستند در معرض خطر ابتلا به مشکلات پوستی هستند.
- پا و ناخن
- زگیل، پینه و میخچه - ناخن در گوشت فرو رفته، ناخن شاخ تویی



## چشم، گوش و بینی

- چشم ها فاقد هرگونه عفونت و تحریکی باشند.
- ملتحمه صورتی رنگ، تمیز و فاقد هرگونه التهابی باشد.
- حاشیه پلک بدون التهاب ترشح و یا ضایعه ایی باشد.
- عینک - لنز های تماسی-چشم های مصنوعی
- بررسی ساختار گوش شامل: اریکول، کانال خارجی گوش و پرده تمپان
- گوش از نظر التهاب و ترشح، ضایعات، ورم و تغییر شکل بررسی کند.
- مخاط بینی تمیز و صورتی و فاقد ترشح یا دارای میزان اندکی است .



## تغییرات تکاملی

- پوست: پوست نوزادان: لایه های درم اپیدرم آزادانه به هم اتصال دارند و پوست ها خیلی نازک است. با هرگونه ترک و شکافی در پوست عفونت ایجاد می شود
- در بچه های نوپا محکمتر و مقاومتر
- در دوران بلوغ تغییرات هورمونی





# نقش پرستار در کمک به ممدجویان ناتوان

- بررسی و شناخت
- تشخیص های پرستاری
- برنامه ریزی و اجرا
- ارزشیابی



## بررسی و شناخت

۱. اطلاعات ذهنی (از طریق سوال از مددجوبه فعالیتهای مراقبتی از دیدگاه خود مددجو)
۲. اطلاعات عینی
۳. تعیین خطر: درد ، عدم تحرک، کاهش سطح انرژی و ....
۴. تعیین الگوی عملکرد
۵. تعیین اختلال عملکرد: سطح استقلال فرد را در رابطه با مراقبت از خود به دست می آورد.



## تشخیص

- نقص در مراقبت از خود به صورت بالقوه یا واقعی که از طریق بررسی به دست آمده است.
- حمام کردن
- دستشویی رفتن
- تغذیه
- اختلال در یکپارچگی پوست
- اختلال در غشای مخاطی



## برنامه ریزی

- بعد از بررسی و تشخیص بایدهداف مورد نظر درارایه برنامه ایی جهت به نتیجه رسیدن باشد.
- اهداف شامل:
- فعالیت مددجو به طور فعال در فعالیتهای بهداشتی
- استقلال در غذا خوردن
- استقلال در لباس پوشیدن
- .....



## اجرا

- فراهم کردن مراقبتهای بهداشتی پایه و اساس مراقبت از مددجو است.
- کمک کردن و آماده کردن مددجو تا حدی که قادر به انجام مراقبت های خودش باشد.



## منابع:

-پوتر ب آ، پری گریفین آ. اصول و فنون پرستاری. ترجمه اساتید دانشکده  
پرستاری و مامایی ایران. تهران: انتشارات سالمی؛ ۱۳۸۶.